

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN
TEKNIK *FLOODING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL
PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 TULANG BAWANG TENGAH**

Skripsi

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat

Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

EMILIA PEGI MENTARI

NPM.1611080155

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1442 H/2020 M

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN
TEKNIK *FLOODING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL
PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 TULANG BAWANG TENGAH**

Skripsi

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam Ilmu tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

EMILIA PEGI MENTARI

NPM.1611080155

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Andi Thahir, M.A., Ed.D

Pembimbing II : Nova Erlina, S.IQ., M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1442 H/2020 M

ABSTRAK

EKSPERIMENTASIKONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN TEKNIK *FLOODING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 TULANG BAWANG TENGAH

Oleh:

Emilia Pegi Mentari

Penelitian ini dilakukan untuk menurunkan kecemasan sosial yang terdapat pada peserta didik di SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah menggunakan layanan konseling individu dengan teknik *flooding*. Berdasarkan data pra penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat peserta didik yang mengalami kecemasan sosial yang cukup tinggi. Jenis penelitian ini adalah *Single Subject Research* (SSR) dengan desain yang digunakan adalah A-B-A, yang digunakan adalah 8 peserta didik dikelas XI SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah. Dan subjek dalam penelitian ini adalah seorang peserta didik dengan kategori kecemasan sosial yang tinggi. Instrumentasi penelitian ini adalah observasi dan dokumentasi. Hasil analisis data deskriptif menunjukkan kecenderungan kecemasan sosial subjek pada fase baseline A1 dan intervensi dan baseline A2 mengalami penurunan. Pada saat baseline A1 skor tertinggi mencapai angka hingga 28 %, Sedangkan pada fase intervensi B mengalami penurunan skor terendah sebesar 7 %, dan pada fase baseline A2 kembali mengalami penurunan skor menjadi 6,5 %.

Kata Kunci: Konseling Individu, Teknik *Flooding*, Kecemasan Sosial.



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H: Endro Suratmin Sukarama 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU
MENGUNAKAN TEKNIK FLOODING UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PESERTA
DIDIK DI SMA NEGERI 1 TULANG BAWANG
TENGAH TAHUN PELAJARAN 2020/2021.**

Nama : **Emilia Pegi Mentari**
NPM : **1611080155**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

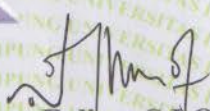
MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015


Nova Erlina, S.T.O., M.Ed
NIP. 197811142009122003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarama 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN TEKNIK FLOODING UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 TULANG BAWANG TENGAH TAHUN PELAJARAN 2020/2021.** Disusun oleh Emilia Pegi Mentari, NPM: 1611080155, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan pada Hari/Tanggal: Jum'at, 11 Desember 2020.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Tim Penguji : Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

Sekretaris : Iip Sugiharta, M.Pd

Penguji Utama : Dr. H. Yahya AD, M.Pd

Penguji Pendamping I : Andi Thahir, M.A., Ed.D

Penguji Pendamping II : Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain

(QS. Al-Insyirah 94 : 6-7)¹

¹ Departemen Agama RI , Al-Quran dan Terjemahan (Jakarta:Darus Sunnah, 2002)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Bismillahirrohmannirohim, saya mengucapkan banyak terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orang tua saya yang tercinta, bapak Mat Rais (Alm) dan ibu Eliyati yang telah memberikan kasih sayangnya dengan sepenuh hati kepada saya dan telah mendidik saya serta senantiasa selalu mendo'akan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Kedua kakak saya yang sangat saya sayangi, Rahmat Eko Saputra dan Marya Elva Sapitri yang selalu memberikan dukungan dan membuat saya lebih bersemangat dalam mengerjakan skripsi ini.
3. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung, yang telah mengajarkan saya untuk belajar istiqomah dan berfikir serta bertindak lebih baik, dan juga yang telah mengajarkan kepada saya arti sebuah kesabaran untuk mencapai kesuksesan.

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 19 Maret 1998 di Pulung Kencana ,KecamatanTulang Bawang Tengah Kabupaten Tulang Barat.Penulis adalah anak ketiga dari tiga bersaudara dari bapak Mat Rais (Alm) dan ibu Eliyati.

Penulis memulai pendidikan formal di TK Nusa Indah, Kecamatan Tulang Bawang Tengah pada Tahun 2004 sampai tahun 2006 , kemudian melanjutkan SD (Sekolah Dasar) Negeri 1 Pulung Kencana Kecamatan Tulang Bawang Tengah Kabuaten Tulang Bawang Barat dari tahun 2006 sampai tahun 2010, kemudian melanjutkan SMP Negeri 1 Tumijajar dari tahun 2010 sampai dengan tahun 2013, kemudian melanjutkan SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah dari tahun 2013 sampai dengan tahun 2016. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang maha pengasih dan maha penyayang, segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan safaatnya di yaumul qiyamah nanti. Ucapan terimakasih yang tak terhingga penulis ucapkan kepada kedua orang tua, bapak Mat Rais (Alm) dan Ibu Eliyati yang tidak pernah berhenti mendo'akan agar penulis selalu diberikan kemudahan seta kebahagiaan, memberikan semangat serta telah banyak berkorban untuk penulis selama menimba ilmu, terimakasih untuk semua yang telah diberikan.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung beserta jajaranya.
2. Dr, Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
3. Rahma Diana, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

4. Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,Ed.D selaku Dosen Pembimbing I. Terimakasih atas kesediaannya dan waktunya untuuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
5. Nova Erlina, S,IQ., M.Ed selaku Dosen Pembibing II. Terimakasih atas kesediaannya dan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan beserta saran dalam penulisan skripsi ini dengan penuh rasa sabar dan ikhlas.
6. Bapak dan Ibu Dosen di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Khususnya jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimakasih telah mendidik dan memberikan ilmunya kepada penulis selama proses pembelajaran dan menuntut ilmu.
7. Sirdin Effendi, S.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam mengumpulkan data untuk penulisan skripsi
8. Suci Lestari, S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah yang telah membantu dan membimbing penulis dalam proses pengumpulan data untuk pelaksanaan penelitian.
9. Para sahabat-sahabat yang terkasih kelas C Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis selamaproses perkuliahan dan juga terimakasih atas semangat dan motivasinya selama ini.
10. Sahabat-sahabat angkatan 2016 program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, terimakasih atas kebersamaannya selama ini.

11. Almamaterku tercinta. Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini dan semoga skripsi ini bermanfaat.

Bandar Lampung, Oktober 2020

Emilia Pegi Mentari
NPM. 1611080155

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	10
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Konseling Individu	13
1. Pengertian Konseling Individu	13
2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual.....	15
3. Proses Layanan Konseling Individual	16
4. Beberapa Indikator Keberhasilan Konseling	23
5. Kegiatan Pendukung Konseling Individu	23

B. Teknik <i>Flooding</i>	25
1. Pengertian Teknik <i>Flooding</i>	25
2. Konsep Dasar Teknik <i>Flooding</i> Dalam Modifikasi Perilaku.....	27
3. Tujuan Dari Teknik <i>Flooding</i>	28
4. Langkah-langkah Penerapan Teknik <i>Flooding</i>	28
5. Prosedur Terapi Dengan Teknik <i>Flooding</i>	30
6. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Flooding</i>	31
C. Kecemasan Sosial	32
1. Pengertian Kecemasan Sosial	32
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial	35
3. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial	37
D. Penelitian Relevan	38
E. Kerangka berpikir	40

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode penelitian	42
B. Desain penelitian	42
C. Variabel Dan Definisi Operasional Penelitian	44
D. Tempat Penelitian, Waktu Penelitian, Setting Penelitian.....	47
E. Subjek penelitian	48
F. Teknik pengumpulan Data	48
G. Instrumen Pengumpulan Data	50
H. Teknik dan Pengolahan Analisis Data	52

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	57
B. Hasil penelitian	57
1. Deskripsi Single Subject Research Pada Skor Baseline A1	57
2. Analisis Data Single Subject Research Pada Skor Intervensi B.....	60
3. Evaluasi Single Subject Research Pada Skor Baseline A2	62

4. Kecenderungan Arah Penelitian Baseline A1 , Intervensi B, dan Baseline A2	66
5. Stabilitas Kecenderungan	68
6. Perubahan Antar Kondisi	70
7. Rata-rata Antar Kondisi	71
C. Pembahasan	72

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	80

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Hasil Pra Penelitian Kecemasan Sosial	8
2. Definisi Operasional Penelitian	46
3. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Sosial.....	51
4. Skor Baseline A1 Kecemasan Sosial	58
5. Skor Intervensi B Kecemasan Sosial	60
6. Skor Baseline A2 Kecemasan Sosial	63
7. Panjang Perbandingan Baseline A1, Intervensi B, Dan Baseline A2..	.65
8. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Berpikir	41
2. Desain penelitian <i>Single Subject Research</i> Desain A1-B-A2	43
3. Grafik Baseline A1	59
4. Grafik Kondisi Intervensi B	61
5. Grafik Baseline A 2	64
6. Grafik Panjang Perbandingan Baseline A1, Intervensi B, dan Baseline A2	66
7. Grafik Kecenderungan Arah Penelitian	67
8. Grafik Stabilitas Kecenderungan Baseline A1, Intervensi B, Dan Baseline A2	68
9. Perubahan Antar Kondisi	70
10. Diagram Rata-rata Antar Kondisi	71

DAFTAR LAMPIRAN

1. Profil Sekolah	1
2. Uji Validasi	2
3. Surat Balasan Penelitian.....	3
4. Instrumen Observasi	4
5. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	5

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia, memiliki hak-hak sebagai warga negara, diantaranya adalah hak untuk hidup, mengemukakan pendapat, hak memperoleh pendidikan, hak mendapatkan keadilan hukum, hak untuk bebas beragama, dan sebagainya.

Pendidikan sangat membantu dalam memajukan sumber daya manusia untuk menunjang agar suatu negara dapat berkembang. Dalam proses pendidikan seseorang dapat mengetahui yang belum diketahuinya, hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Q.s. Al-Alaq Ayat 1-5 yang berbunyi:

أَقْرَأْ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝
أَقْرَأْ ۝ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝

“Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan,, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah, Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam, Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya”(Q.S. Al-Alaq:1-5)²

Pendidikan menurut UU No 20 Tahun 2003, tentang sistem pendidikan nasional,

²Departemen Agama RI, Al-Quran dan Terjemahannya, Mekar, Surabaya, 2004, h. 904

"Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara".³

Namun kenyataan yang ada selama ini terutama di Indonesia belum menunjukkan tercapainya tujuan pendidikan yang seutuhnya. Hal ini bisa dilihat berdasarkan gejala yang ada di SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah sebagai tempat penelitian, peneliti menemukan kurangnya peran aktif peserta didik dalam kegiatan pembelajaran baik di dalam kelas maupun di luar kelas, berdasarkan observasi yang peneliti lakukan. Lebih detailnya, kecemasan sosial yang ditemukan yaitu kurangnya peran aktif peserta didik dalam proses pembelajaran dan masih banyak peserta didik yang mengalami kecemasan sosial ketika menyampaikan pendapat di depan umum.

Kegiatan belajar mengajar di sekolah meliputi seluruh aktivitas dengan membahas seperangkat materi pelajaran agar peserta didik mempunyai kecakapan dan pengetahuan yang bermanfaat dalam kehidupannya. Dalam upaya mendapatkan pengetahuan oleh peserta didik di sekolah, sudah tentunya tidak akan terlepas dari berbagai permasalahan kesulitan dalam belajarnya, salah satunya adalah kecemasan sosial.

Kecemasan sosial adalah segala bentuk perasaan yang mengancam kesejahteraan individu yang dapat menimbulkan suatu kecemasan sosial. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan

³Undang-undang nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

sesuatu di luar kemampuan, juga dapat menimbulkan kecemasan sosial seperti kenyataan di lapangan kebanyakan peserta didik mengalami gejala kecemasan sosial seperti grogi, kurang berani dalam mengajukan pertanyaan, gemetar, dan peserta didik kurang berani untuk menyampaikan pendapat mengenai pembelajaran yang kurang dimengerti atau dipahami.

Menurut pendapat Atkinson, kecemasan sosial adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh seseorang tergantung pada sejauhmana kita dapat mengendalikannya.⁴ Selanjutnya Sigmund Freud menggambarkan dan mendefinisikan kecemasan sosial sebagai perasaan tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan. Menurut Freud, kecemasan sosial melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, dengan kata lain kecemasan sosial adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya.

Pada dasarnya kecemasan sosial yang dialami peserta didik dapat menimbulkan permasalahan dalam menjalani hidupnya apabila tidak terkondisikan dengan baik. Begitu pentingnya menyampaikan pendapat di depan umum sampai ada UU yang mengatur tentang hal tersebut. Menyampaikan pendapat di depan umum juga menjadi salah satu bagian

⁴Dede Rahmat Hidayat, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah* (Bandung : PT Rosdakarya, 2013), hlm. 103

yang membentuk atau melatih peserta didik untuk mengemukakan pendapat di depan umum. Namun yang terjadi di lapangan adalah peserta didik mengalami kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapatnya. Hal ini akan menjadi masalah yang semakin membesar jika terus dibiarkan saja. Munculnya sikap acuh, pasrah dan menerima apa adanya tanpa ada usaha untuk membangun diri dan berusaha mencari yang lebih atas apa yang siswa dapatkan dikelas.

Adapun ayat yang membahas tentang mengemukakan pendapat yaitu dalam surat Asy-Syura ayat 38 berbunyi:

وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ

*“Dan (bagi) orang-orang yang menerima (mematuhi) seruan Tuhannya dan mendirikan shalat, sedang urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarat antara mereka, dan mereka menafkahkan sebagian dari rezeki yang kami berikan kepada mereka”.*⁵

Seperti yang dilansir oleh halaman okezone.com bahwa salah satu program sekolah yang harus dilaksanakan di awal semester adalah dengan mengadakan pelatihan-pelatihan sehingga siswa tidak mengalami minder bahkan sampai mengalami kecemasan sosial dalam berbicara khususnya di depan umum. Hal ini akan menjadikan sifat bawaan sampai dengan siswa lulus dan akan sangat sulit untuk dihilangkan khususnya pada siswa yang mengalami defabilitas.⁶

⁵Departemen Agama RI, Al-Quran dan Terjemahannya, Mekar, Surabaya, 2004, h. 699

⁶<http://news.okezone.com/read/2015/11/30/65/1258426/siswa-difabel-dilarang-minder>, diakses pada tanggal 19 januari 2020 pada pukul 20:00WIB.

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan sosial yaitu faktor dari dalam diri peserta didik (internal) dan faktor dari luar diri peserta didik (eksternal). Faktor yang berasal dari dalam diri yaitu peserta didik mempersepsikan apa yang akan dihadapinya tersebut dirasa kurang bisa untuk menyelesaikanya, dan dirasa sulit. Hal ini bisa terjadi pada siswa yang merasa kurang paham terhadap materi pembelajaran sehingga siswa dituntut untuk menyampaikan pendapat atau pertanyaan, takut ditertawakan teman jika salah bicara, dianggap bodoh jika ingin bertanya, dan alasan lain yang memicu kecemasan sosial pada peserta didik.

Sedangkan faktor dari luar diri peserta didik seperti perlakuan guru yang tidak bersahabat, guru galak, dan guru yang tidak pernah senyum saat mengajar sehingga peserta didik cemas untuk menyampaikan pendapat atau pertanyaan pada materi yang belum dimengerti. Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial ditinjau dari faktor lingkungan dapat berupa, target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang selalu kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta penilaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial yang bersumber dari faktor kurikulum.

Kecemasan sosial yang dialami oleh peserta didik disekolah dapat mengganggu dalam menjalani proses belajar. Kecemasan sosial yang dialami saat menyampaikan pendapat di depan umum akan dapat menghambat proses berlangsungnya kegiatan belajar mengajar sehingga memungkinkan prestasi belajarnya menjadirendah. Hal seperti ini harus

segera diturunkan agar proses belajar mengajar menjadi lebih optimal salah satunya dengan menerapkan teknik *flooding*.

Model konseling individu dengan teknik *flooding* berupaya mengkondisikan individu dari yang tidak nyaman menjadi lebih tenang dan rileks dalam proses pembelajaran sehingga model konseling tersebut diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat. Teknik *flooding* merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan siswa dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan siswa untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.⁷

Dipilihnya teknik *flooding* karena teknik ini umum digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu, Teknik *flooding* diarahkan kepada siswa yang mengalami kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum.

SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah yang menjadi objek penelitian ini secara garis besar dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang bersifat kompleks terkait dalam proses pembelajaran,

⁷Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: RefikaAditama.1999). Hlm. 212.

diantaranya yaitu; kesulitan belajar, perilaku menyimpang serta kecemasan sosial peserta didik dalam menyampaikan pendapat di depan umum. Dalam penelitian ini, peneliti akan mencoba untuk mengungkap pengaruh dari teknik *flooding* untuk meminimalisasi masalah kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah pada tanggal 22 Januari 2020 dengan Ibu Wahyu Suci Lestari, S.pd., mengemukakan hasil sebagai berikut : “Peserta didik mempunyai sikap yang berbeda-beda ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung, ada yang aktif dan juga ada yang pasif. Hal ini dikarenakan setiap peserta didik mempunyai karakter yang berbeda-beda, misalkan ada peserta didik yang harus di panggil terlebih dahulu namanya agar mau mengemukakan pendapatnya. Banyak faktor yang mempengaruhi keberanian mengemukakan pendapat pada peserta didik, salah satunya yaitu takut di soraki oleh temannya yang lain ketika sedang menyampaikan pendapat.”⁸

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu peserta didik kelas XI sebagai berikut: “Saya (AP), merasa sulit untuk mengemukakan

⁸Wahyu Suci Lestari, S.pd., Guru BK SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah, wawancara guru BK ,tanggal 22 Januari 2020

pendapat dikelas karena merasa kurang percaya diri untuk menyampaikan ide yang saya miliki terlebih jika teman-teman menertawakan saya.⁹

Dari hasil pra penelitian yang dilakukan penulis di SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah, didapatkan data awal peserta didik yang mengalami kecemasan sosial menurut teori La Greca dan Lopez, sebagai berikut:

Tabel 1

Tingkat Kecemasan Sosial Peserta Didik di SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah

No	Nama Peserta Didik	Indikator Kecemasan Sosial Peserta Didik				Kriteria
		Ketakutan akan evaluasi negatif	Penghindaran situasi sosial	Tertekan dalam situasi yang baru	Tertekan dalam situasi yang sudah dikenal	
1	RA		√			Sedang
2	DS	√				Sedang
3	CSB			√		Sedang
4	RE					Sedang
5	DP				√	Sedang
6	MH		√			Sedang
7	IB		√			Sedang
8	AP	√	√	√	√	Tinggi

Sumber : Hasil Pra Penelitian DI SMAN 1 Tulang Bawang Tengah

⁹ Peserta didik kelas, kelas XI SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah, wawancara peserta didik, Tanggal 22 Januari 2020

Berdasarkan data tabel 1 diatas dapat dijelaskan bahwa terdapat peserta didik yang mengalami masalah kecemasan sosial. 2 peserta didik mengalami ketakutan akan evaluasi belajar, 4 peserta didik mengalami penghindaran situasi sosial, 2 peserta didik mengalami tertekan situasi yang baru, 2 peserta didik mengalami tertekan dalam situasi yang dikenal. Dan 1 peserta didik yang mengalami semua permasalahan pada kecemasan sosial. Jadi, pada penelitian ini peneliti memilih peserta didik yang mengalami semua permasalahan kecemasan sosial untuk diberikan intervensi.

Jika permasalahan kecemasan sosial dibiarkan terus-menerus maka proses pembelajaran yang seharusnya terdapat interaksi dua arah menjadi interaksi satu arah saja karena masih terdapat peserta didik yang terkesan kurang berminat atau pasif dalam menerima pelajaran dari guru. Adapun untuk mengatasi masalah tersebut sejauh ini penanganan yang dilakukan oleh guru BK yaitu dengan mengadakan layanan informasi kesetiap kelas kepada peserta didik karena keterbatasan waktu.

Dengan demikian perlu adanya tindakan untuk menurunkan kecemasan sosial. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh penulis adalah dengan melakukan konseling individu dengan teknik *flooding* agar kecemasan sosial pada peserta didik dapat menurun.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN TEKNIK *FLOODING* UNTUK MENURUNKAN**

KECEMASAN SOSIAL PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 TULANG BAWANG TENGAH”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas maka masalah yang ada dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *flooding* belum dilakukan di SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah.
2. Adanya 8 peserta didik yang mengalami kecemasan sosial, dan diantaranya ada 1 peserta didik yang mengalami kecemasan sosial tinggi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini, yaitu “Eksperimentasi konseling individu dengan teknik *Flooding* untuk menurunkan kecemasan sosial peserta didik di SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan yaitu "Apakah konseling individu dengan teknik *Flooding* dapat menurunkan kecemasan sosial di SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah?".

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelaksanaan konseling individu dengan teknik *flooding* dapat menurunkan kecemasan sosial peserta didik.

2. Manfaat Penelitian

a. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki kontribusi dalam menurunkan kecemasan sosial pada peserta didik.

b. Kegunaan Praktis

- 1) Bagi Peserta didik, Mampu menurunkan kecemasan sosial.
- 2) Pihak Sekolah, Pihak sekolah dapat mengetahui permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh peserta didiknya, sehingga pihak sekolah dapat mengambil langkah yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut.
- 3) Pihak Guru Pembimbing, Dapat menambah pengetahuan guru pembimbing dalam melaksanakan konseling individu disekolah terkait dengan kecemasan sosial.
- 4) Pihak Peneliti, Mengaplikasikan teori yang sudah diperoleh pada lingkungan kerja nyata. Membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami peserta didik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Objek Penelitian

Objek pada penelitian ini adalah kecemasan sosial diturunkan dengan penggunaan teknik *flooding*.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah peserta didik di SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah.

3. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Individual

1. Pengertian Konseling Individual

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.¹⁰

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.¹¹

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.¹² Konseling merupakan “ jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka

¹⁰ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung,CV Alfabeta, 2007)hal :18

¹¹ Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) hal : 84

¹² Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Rineka Cipta, 1994) hal : 105

masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya- upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian “ jantung hati” aialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konselingitu.

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan- peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.¹³

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah pada khususnya dan dasar dari pendidikan itu berbeda, dasar dari pendidikan dan pengajaran di indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termaktub dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia”.¹⁴

¹³ Holipah, The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung (Journal Counseling, 2011)

¹⁴ Bimo Walgito, Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah, (Yogyakarta, Andi Offset,1989) hal: 24-25

2. Tujuan Dan Fungsi Layanan Konseling Individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.¹⁵ Lebih lanjut prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal. Yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni :¹⁶

- a. Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- b. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.

¹⁵ Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005) hal : 52

¹⁶ Hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola* (Jakarta, Rineka Cipta, 2003) hal :

- c. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- d. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- e. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakn sudahbaik
- f. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif
- g. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- h. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

3. Proses Layanan Konseling Individual

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer (1979) proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan klien).¹⁷

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan- keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai

¹⁷ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung,CV Alfabeta, 2007)hal : 50

rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan :¹⁸

a. Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan a working realtionship, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor

¹⁸ Ibid., 51

mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

3) Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia prosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasis masalah.

4) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi : (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien.

Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien

sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

- 2) Menjaga agar hubungan konseling selaluterpelihara

Hal ini bisa terjadi jika : pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangandiri.

3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :

- 1) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaankecemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat

mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

a. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai

Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

b. Terjadinya transfer of learning pada diri klien

Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

c. Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

d. Mengakhiri hubungan konseling

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu : pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

4. Beberapa Indikator Keberhasilan Konseling

- a. Menurunnya kecemasan klien
- b. Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna
- c. Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya. Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu:
 - 1) Klien menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya
 - 2) Klien menilai perubahan perilaku yang telah terjadi padadirinya
 - 3) Klien menilai proses dan tujuan konseling.

5. Kegiatan Pendukung Konseling Individu

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung

layanan konseling individu adalah : aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.¹⁹

Pertama, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM (Alat Ungkap Masalah), sosiometri, angket dan lain sebagainya dapat dijadikan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan konseling individu.

Kedua, himpunan data. Seperti halnya hasil instrumentasi, data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil siswa juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.

Ketiga, konferensi kasus. Seperti dalam layanan-layanan yang lain, konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah klien. Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut

¹⁹Tohirin, Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah, (Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 2007) hal: 164

layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi klien harus tetap terjaga dengan ketat.

Keempat, kunjungan rumah. Bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah klien. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.

Kelima, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor.

B. Teknik *Flooding*

1. Pengertian Teknik *Flooding*

Teknik *Flooding* dalam modifikasi perilaku ialah pendekatan yang dilakukan dari hasil eksperimen yang akhirnya memberikan sumbangan pada prinsip-prinsip belajar dalam tingkah laku manusia.

Pendekatan didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada proses konseling.

Menurut Latipun (2010), pandangan mengenai teknik *flooding* dalam modifikasi perilaku ialah sebagai berikut:²⁰

²⁰ Komalasari Gantina, DKK. *Teori Dan Teknik Konseling*, Jakarta Barat: PT. indeks

a. Manusia sebagai unsur instrinsik

Manusia bukanlah dibedakan mengenai penekanan baik dan buruk, namun hasil dari pengalaman.

Manusia bias menjadi baik dan bias menjadi buruk dalam waktu yang dekat bukan karena karakter dari orang tersebut sendiri, melainkan pengaruh dari lingkungan yang menimbulkan perubahan perilaku, teori ini menekankan bahwa perubahan pada manusia bias terjadi jika

didekatkan dengan hal-hal yang baik.

b. Mampu mengendalikan perilaku

Manusia mampu mengkondisikan diri untuk mengubah perilakunya, dalam teknik *flooding* dalam modifikasi perilaku, manusia akan merubah diri atau merubah pandangannya untuk mengendalikan perilaku yang muncul dalam dirinya sendiri, sehingga manusia bukan sesuatu yang menetap secara tetap dan tidak melakukan pergerakan.

c. Mandapatkan perilaku baru

Manusia mampu melakukan hal baru untuk merubah perilaku yang ada pada dirinya yang dipengaruhi oleh rangsangan tertentu baik itu dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan luarnya, perilaku baru tersebut dilakukan secara bertahap baik itu perilaku yang membawa kepada kemajuan maupun pada kemunduran.

d. Manusia mampu mempengaruhi orang lain

Mempengaruhi dan dipengaruhi adalah hal yang umum pada manusia, manusia adalah makhluk sosial yang tetap akan terpengaruh dengan sekitarnya sehingga manusia mudah untuk berubah sesuai dengan pandangannya, teknik flooding dilakukan dengan memengaruhi seseorang untuk mencapai perubahan perilaku yang diharapkan.

2. Konsep Dasar Teknik *Flooding* Dalam Modifikasi Perilaku

Pendekatan dengan menggunakan teknik flooding didasari dengan pendekatan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam konseling. teknik ini melihat manusia sebagai hasil dari kondisional lingkungan, yang dapat berubah sesuai apa yang ada dalam lingkungannya dan apa yang menjadi keyakinan serta sesuai dengan pandangannya.

Dapat diamati dan diukur sebagai sesuatu yang sah dalam pengukuran kepribadian adalah kelanjutan dari konsep dasar teknik flooding, hal-hal yang dapat diukur tersebut adalah sesuatu yang bias diamati secara langsung atau dapat diketahui melalui tes dan wawancara tertentu, hasil tersebut disimpulkan menjadi perkiraan golongan kepribadian tertentu dan perilaku diubah sesuai tipe kepribadian.

Dikembangkan dengan fenomena kejiwaan yang abstrak seperti ego dan ilusi yang kemungkinan bias timbul karena perilaku manusia yang keliru tersebutlah yang menjadi dasar untuk teknik merubah atau

memperbaiki apa yang menjadi kekurangan sesuai dengan tipe kepribadian yang diperkirakan.

3. Tujuan Dari Teknik *Flooding*

1. Untuk membantu siswa-siswi dapat menurunkan tingkat kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum.
2. Untuk membantu siswa-siswi dalam memanejemen efek dari kecemasan yang berupa psikologis, kognitif dan perilaku
3. Untuk membantu meningkatkan pilihan pribadi siswa-siswi dan menciptakan kondisi baru untuk belajar, mengidentifikasi factor yang memperngaruhi perilaku pada saat menyampaikan pendapat di depan umum dan menemukan tindakan untuk mengatasi kecemasan tersebut.²¹

4. Langkah-Langkah Penerapan Teknik *Flooding*

Langkah-langkah penerapan teknik *flooding* menurut Komalasari, terdapat dua cara melakukan pembanjiran yang dijadikan alternatif bagi peserta didik dalam merepakan teknik *flooding*:

a. Invivo

Membawa konseli hadir pada situasi atau stimulasi yang menimbulkan rasa takut dengan segera selama terapi berlangsung, dilakukan dengan pengawasan langsung dari konselor kepada konseli disertai dengan pengamatan perilaku konseli, dilakukan

²¹ <http://digilib.uin.suka.ac.id> Di akses 20 Februari 2020

untuk mengubah perilaku yang berhubungan dengan trauma ringan.

Misalnya ialah teknik untuk mengubah perilaku seorang individu yang takut akan ketinggian, teknik flooding dilakukan dengan cara mengajak konseli keruang lantai 1 hingga lantai 10 secara bertahap dan mengamati bagaimana rasa takut yang akan muncul pada dirinya dan perubahan perilaku apa yang telah terjadi. Perilaku tersebut diamati dari awal, mulai dari lantai 1, perilaku kecemasan diamati dan diperhatikan hingga ia mampu melanjutkan hingga lantai 10 dan terjadi perubahan perilaku yakni mampu menghilangkan rasa takut akan ketinggian yang biasa ia alami, dan mampu menghilangkan trauma yang dimiliki.

b. Imajeri

Ialah stimulus yang menakutkan yang dihadirkan dengan cara membuat situasi yang semakin meningkatkan rasa takut atau kecemasan yang membuat konseli membayangkan akibat yang dahsyat yang dapat menurunkan rasa takutnya hingga ia siap menghadapi situasi yang sebenarnya, juga dilakukan dengan pengawasan langsung dari konselor dengan tahapan yang lebih pelan.

5. Prosedur Terapi Dengan Teknik *Flooding*

Stampfl (1975) mengembangkan teknik yang berhubungan dengan teknik *flooding*, yang disebut terapi Implosif. Terapi implosif berasumsi bahwa penghindaran terkondisi atas stimulus penghasil kecemasan.²²

Terapi implosif berbeda dengan desensitasi sistematis dalam usaha terapi untuk melepas emosi yang masif. Alasan yang digunakan untuk teknik ini adalah bahwa jika seseorang secara berulang-ulang dihadapkan pada situasi penghasil kecemasan yang menakutkan tidak muncul, maka kecemasan tereduksi atau terhapus.

Terdapat langkah-langkah penerapan terapi implosif menurut teori Stampfl adalah:

- a. Pencairan stimulus yang memicu gejala.
- b. Menaksir bagaimana gejala-gejala berkaitan dan bagaimana gejala-gejala membentuk perilaku peserta didik.
- c. Meminta peserta didik membayangkan sejas-jelasnya apa yang dijabarkan tanpa disertai celaan atas kepantasan situasi yang dihadapi.
- d. Bergerak semakin dekat pada ketakutan paling kuat yang dialami peserta didik dan meminta peserta didik untuk membayangkan apa yang paling ingin dihindarinya.

²² Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama), h.212

- e. Mengulang prosedur tersebut sampai kecemasan tiak muncul lagi dalam diri konseli.²³

6. Kelebihan Dan Kekurangan Teknik *Flooding*

a. Kelebihan

- 1) Ada hasil konkrit atau nyata yang didapat (yaitu perubahan perilaku).
- 2) Pembuatan tujuan terapi antara terapis dan klien diawal sesi terapi dan hal itu dijadikan acuan keberhasilan proses terapi.
- 3) Kolaborasi yang baik antara konselor dengan konseli dalam penetapan tujuan.

b. Kelemahan

- 1) Dapat mengubah perilaku tetapi tidak mengubah perasaan.
- 2) Mengabaikan faktor-faktor penting dalam hubungan terapi.
- 3) Tidak menimbulkan insight.
- 4) Lebih mementingkan memperlakukan sintom-sintomnya daripada penyebabnya.
- 5) Meliputi control dan manipulasi oleh terapis.²⁴

²³ Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama), h.213

²⁴ Lubis, Lumongga Namora. (2011) *.Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

C. Kecemasan Sosial

1. Pengertian Kecemasan Sosial

Menurut *American Psychiatric Association* (APA) kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang terkait berhubungan dengan performa, yang dapat membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati dengan orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina.²⁵

Leiten berg (dalam Ingman et al, 1999) menyatakan bahwa kecemasan sosial melibatkan perasaan ketakutan, kesadaran diri, dan tekanan emosional dalam situasi yang sebenarnya dapat diantisipasi atau evaluasi terhadap lingkungan social.²⁶

Eren - Gümüş mendefinisikan kecemasan sosial adalah keadaan ketidaknyamanan dan stres bahwa pengalaman individu dengan ekspektasi bahwa dia akan bertindak tidak tepat, membuat bodoh dirinya sendiri, meninggalkan kesan negatif dan dievaluasi oleh orang lain dalam cara negatif (bodoh, pecundang, tidak kompeten, dan sebagainya) di berbagai acara maupun situasi sosial. Kecemasan sosial ditandai dengan rasa takut

²⁵ La Greca, A.M., & Lopez.N. (1998). Social Anxiety Among Adolescent: linkages with peer relations and friendship, *Journal of abnormal child psychology*, 26 (2). Hal. 83

²⁶ Ingman.A.K. (1999). An Examination of Social Anxiety, Social Skill, Social Adjustment, and Self –conceptual in Chinese And American Student at an American University. Virginia: blackburg

yang berlebihan sedang diteliti oleh orang lain dan menghindari kegiatan sosial yang membangkitkan rasa takut ini.²⁷

Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang-orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu, yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.²⁸

Brecht dalam Nainggolan menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika berada bersama dengan orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena kekhawatiran akan mendapat penilaian atau bahkan evaluasi dari orang lain, tetapi akan merasa baik ketika sendirian.²⁹

Kecemasan sosial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan kecemasan yang ditandai dengan ketidaknyamanan emosional, ketakutan, kekhawatiran dan perilaku maladaptif yang berkaitan dengan situasi sosial. Hal ini menjadi masalah signifikan mengingat hakikat hubungan sosial manusia dan fungsional tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia (McNeil & Randall dalam Hofmann 2014).

²⁷ Hedman, E. dkk. (2013). Shame and Guilt in Social Anxiety disorder. Effect Of Cognitive Behavior Therapy and Association with Social Anxiety And Depressive Symptoms. Plos one, Vol. 8 No.4

²⁸ Dayakisni, T. & Hudaniah. (2009). Psikologi Sosial. Malang: UMM Press

²⁹ Nainggolan, T. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza. Sosiokonsepsi. 16 (2), 161

Gangguan kecemasan sosial melibatkan ketakutan yang nyata dan evaluasi negatif yang terus menerus dalam situasi dan / atau kinerja sosial (DSM-5; American Psychiatric Association, 2013). Hofmann (2014) mengatakan bahwa individu yang gelisah secara sosial cenderung pemalu dan menarik diri serta tidak efektif dalam interaksi sosial, hal ini dimungkinkan karena mereka mempersepsikan reaksi negatif. Definisi yang lebih sederhana dari kecemasan sosial adalah perasaan malu yang dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena prasangka yang dinilai negatif oleh orang lain terhadap mereka. Orang yang mengalami ketakutan dalam berinteraksi sosial akan menarik diri dari pergaulan, berusaha seminimal mungkin.³⁰

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan suatu keadaan dimana adanya ketakutan ataupun kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi sosial sehingga membuat individu tersebut merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapat penilaian negatif dari orang lain yang membuat individu tersebut cenderung menghindari kegiatan sosial.

³⁰Andi Thahir dan S Psi, "CINEMATHERAPY DAN THOUGHT-STOPPING TECHNIQUES TO," 2018, h. 2.

Doa yang digunakan untuk ketenangan:

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ
وَالْبَخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ .

Artinya: "Ya Tuhanku, aku berlindung pada-Mu dari rasa takut, sedih serta duka cita ataupun kecemasan, dari rasa lemah serta kemalasan, dari kebakhilan serta sifat pengecut, dan beban hutang serta tekanan orang-orang jahat".

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial

Rapee dalam Nainggolan menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial yaitu berupa *thinking style* (cara berpikir), *focusing attention* (focus perhatian), dan *avoidance* (penghindaran).³¹ Selain itu, menurut Butler salah satu factor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial adalah kepercayaan diri. Individu dengan kecemasan sosial akan merasa minder dan tidak mau bergaul dengan orang lain karena merasa bahwa orang lain tidak menyukainya dan berpikir bahwa orang lain berpikiran negative tentang dirinya.³²

³¹Nainggolan.T. (2011).Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza.Sosiokonsepsia. 16 (2), 161

³²Buttler.G. (1999). Overcoming Social Anxiety And Shyness. London: Robinson

Menurut Durand ada tiga faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan sosial yaitu :³³

- a. Seorang dapat mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat secara sosial. Eksistensi kerentanan psikologis menyeluruh seperti tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa, khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres, mungkin tidak dapat dikontrol dan dengan demikian akan mempertinggi kerentanan individu.
- b. Ketika dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tak terduga pada sebuah situasi sosial yang selanjutnya akan dikaitkan (dikondisikan) dengan stimulus-stimulus sosial. Individu kemudian akan menjadi sangat cemas tentang kemungkinan untuk mengalami alarm (serangan panik) lain (yang dipelajari) ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip.
- c. Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial riil yang menimbulkan alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit di masa kanak-kanak. Pengalaman ini dapat

³³Duran, V.M & Barlow, D.H. (2006) Psikologi Abnormal. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

menghasilkan kecemasan dan panik yang direproduksi di dalam situasi-situasi sosial di masa mendatang.

Thalis dalam Mayestika terdapa beberapa faktor yang menimbulkan kecemasan sosial, yaitu:³⁴

- a. Faktor individu yang meliputi rasa kurang percaya diri pada individu, merasa memiliki masa depan tanpa tujuan, dan perasaan tidak mampu bekerja.
- b. Faktor lingkungan yang berkaitan dengan dukungan emosional yang rendah dari orang lain sehingga individu merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak memiliki dukungan dan motivasi.

Dari penjelasan mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial yaitu faktor internal, dimana faktor ini disebabkan muncul dari dalam diri individu tersebut seperti kurang percaya diri, pengalaman traumatik, stres maupun frustrasi dan faktor eksternal yang disebabkan oleh lingkungan seperti rendahnya dukungan sosial yang diterima individu tersebut.

3. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial

La Greca dan Lopez mengemukakan ada tiga aspek kecemasan sosial yaitu:³⁵

³⁴Mayestika, T. (2009). Kecemasan Sosial Facebooker Ditinjau Dari Harga Diri. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi: Universitas Kristen Soegipranata Semarang.

- a. Ketakutan akan evaluasi negatif.
- b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing maupun situasibaru
- c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum ataupun dengan orang yangdikenal.

Selain itu, Palanci et al dalam Baltaci dan Hamarta aspek kecemasan sosial yaitu:³⁶

- a. Penghindaran pada situasi-situasisosial.
- b. Kecemasan bahwa ia akan dikritik oleh oranglain.
- c. Perasaan diri bahwa ia tidak berharga yang dimilikiseseorang.

Pada penelitian ini, pengukuran kecemasan sosial sesuai dengan aspek- aspek yang dikemukakan oleh La Greca dan lopez yang mencakup aspek ketakutan akan evaluasi negative, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing maupun situasi baru, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum ataupun dengan orang yang dikenal.

D. Penelitian Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis, ditemukan penelitian yang relevan yaitu :

³⁵ La Greca, A.M., & Lopez.N. (1998). Social Anxiety Among Adolescent: linkages with peer relations and friendship, *Journal of abnormal child physicolog*, 26 (2)

³⁶ Baltaci, O. & Hamarta, E. (2013) Analizing The RelationShip Between Social Anxiety, Social Support And Problem Solving. *Education And Science*, 38 (167)

1. Angga Febianto pada tahun 2016 dengan judul "Pengaruh teknik *flooding* untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat didepan umum (Studi eksperimen pada siswa-siswi kelas X MAN Yogyakarta III)" yang melakukan penelitian dengan menggunakan uji beda sampel berhubungan atau *paired sample t-test* menunjukan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang mana 0.000 lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$) yang berarti hipotesis diterima dengan kriteria nilai signifikansi < 0.05 maka hipotesis diterima (H_0 ditolak).³⁷
2. Ni Putu Eka Junita Wardani, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum WMP, pada tahun 2014 "Efektivitas konseling behavioral dengan teknik pembanjiran untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja" berdasarkan nilai t yang didapatkan t_{hitung} sebesar 20,48, dengan $df = 18$, maka pada taraf signifikansi 5% didapatkan t_{tabel} sebesar 2,101. Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($20,48 > 2,101$) pada taraf signifikan 5% berarti H_0 ditolak maka H_a diterima.³⁸
3. Imas Lindawati, Pitri Haryanti, Fenny Febrianty pada tahun 2017 "Teknik *flooding* dalam penyembuhan fobia pada tokoh utama dalam novel 'SHINDERERA TIISU' karya Sakaki Tsukasa" teknik *flooding*

³⁷ Angga Febiyanto PENGARUH TEKNIK *FLOODING* UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN SOSIAL SISWA DALAM MENYAMPAIKAN PENDAPAT DIDEPAN UMUM "1420411008_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA (1).pdf," t.t., h. 92.

³⁸ Ni Putu Eka Junita Wardani, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum WMP Efektifitas konseling behavioral dengan teknik pembanjiran untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat "244677-efektivitas-konseling-behavioral-dengan-9a89791e.pdf," t.t., h.8.

dalam penyembuhan fobia pada tokoh utama dalam novel 'Shinderera Tiisu' menggunakan teknik *flooding* dengan cara *invivo*, karena sang tokoh dipaparkan langsung pada stimulus atau sumber ketakutan yang sebenarnya atau situasi yang nyata secara intens hingga akhirnya fobia sang tokoh dapat sembuh.³⁹

E. Kerangka Berpikir

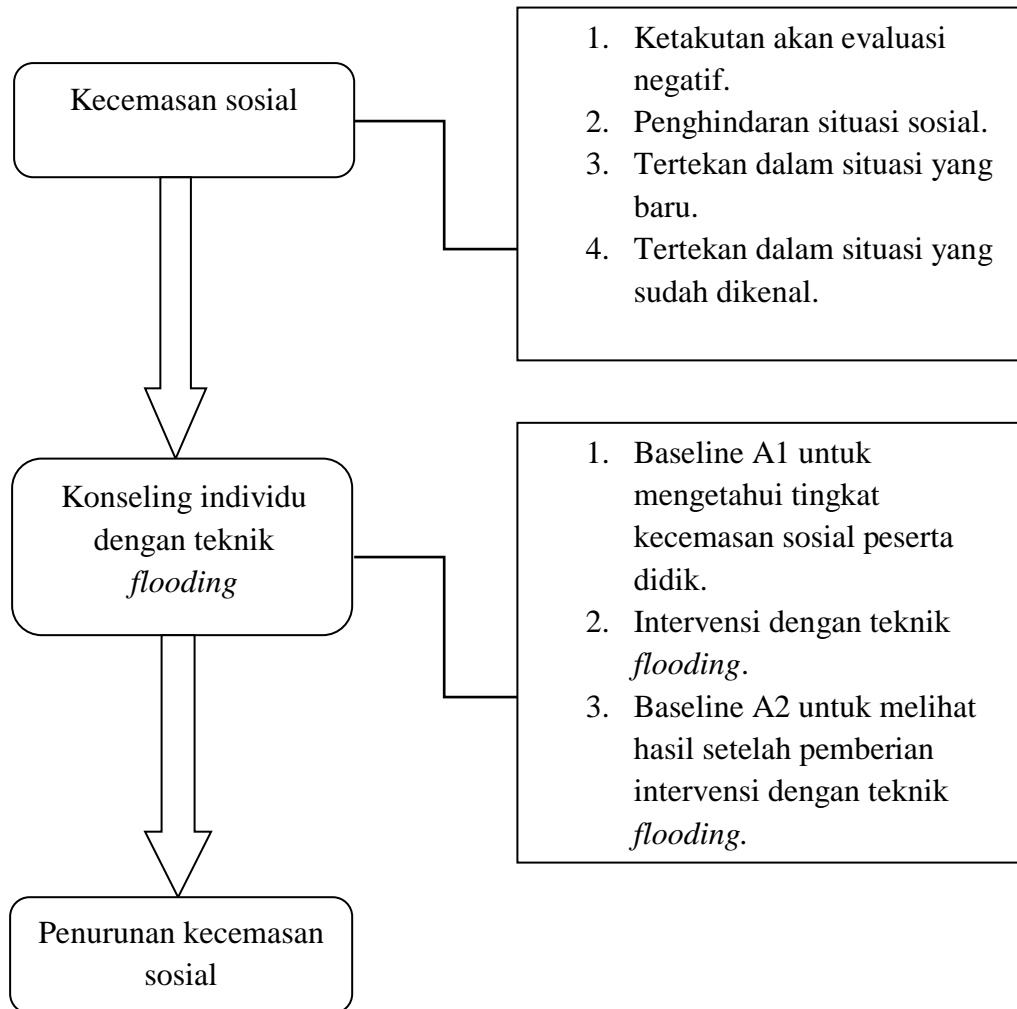
Menurut Sugiyono, kerangka berpikir merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Berdasarkan teori-teori yang telah dideskripsikan tersebut, selanjutnya dianalisis secara kritis dan sistematis, sehingga tentang hubungan variabel tersebut, selanjutnya digunakan untuk merumuskan hipotesis.⁴⁰ Berdasarkan indikator kecemasan sosial diketahui bahwa terdapat peserta didik yang mengalami kecemasan sosial, dari berbagai faktor apakah teknik *flooding* dapat menurunkan kecemasan sosial peserta didik.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa konseling individu dengan teknik *flooding* diharapkan dapat menurunkan kecemasan sosial peserta didik.

Berikut ini digambarkan alur kerangka pikir dalam penelitian ini:

³⁹Imas Lindawati, Pitri Haryanti, dan Fenny Febrianty, "TEKNIK FLOODING DALAM PENYEMBUHAN FOBIA PADA TOKOH UTAMA DALAM NOVEL 'SHINDERERA TIISU' KARYA SAKAKI TSUKASA," t.t., h.6.

⁴⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung, Alfabeta, 2013, h.60

Gambar 1**Kerangka Berpikir**

DAFTAR PUSTAKA

Alfiatun Fitriani Ulfah, Rully Charitas Indra Prahmana, Single Subject Research: Implementasi Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap Pemahaman Matematis Siswa, *Jurnal Elemen*, Vol. 4 No. 1, Januari 2018, h. 107.

Andi Thahir dan S Psi, "CINEMATHERAPY DAN THOUGHT-STOPPING TECHNIQUES TO," 2018, h. 2.

Angga Febiyanto PENGARUH TEKNIK *FLOODING* UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN SOSIAL SISWA DALAM MENYAMPAIKAN PENDAPAT DIDEPAN UMUM "1420411008_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA (1).pdf," t.t., h. 92.

Anita Rahmawati, Keefektifan Metode Drill Terhadap Kemampuan Artikulasi Anak Autis disekolah, (Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), hlm 26. Diakses melalui scholar.google.co.id pada Februari 2020

Anxiety, Social Support And Problem Solving. *Education And Science*, 38 (167).

Ayu Mustika Sari, Peningkatan Kemampuan Membaca Kata Pada Anak Tunaghebar Ringan Melalui Metode P2R, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, Vol-3 No.1 Januari 2014, h. 50.

Baltaci, O. & Hamarta, E. (2013) *Analizing The RelationShip Between Social*.

Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta, Andi Offset, 1989)

Buttler.G. (1999). *Overcoming Social Anxiety And Shyness*. London: Robinson

Dayakisni.T. & Hudaniah.(2009). *Psikolog Sosial*. Malang: UMM Press
Nainggolan.T. (2011).Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza.*Sosiokonsep*. 16 (2), 161

Dede Rahmat Hidayat, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah* (Bandung : PT Rosdakarya, 2013)

Departemen Agama RI, *Al-qur'an dan Terjemahan* (Jakarta: Darus Sunnah,2002), h.531

Duran, V.M & Barlow, D.H. (2006) Psikologi Abnormal. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: RefikaAditama.1999). Hlm. 212.

Hedman,E. dkk. (2013). Shame and Guit in Social Anxiety disorder. Effect Of Cognitive Behavior Therapy and Association with Sosial Anxiety And Depressive Symtons. Plos one, Vol. 8 No.4.

Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) hal : 84.

Hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola* (Jakarta, Rineka Cipta, 2003) hal : 85.

Holipah, The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung (Journal Counseling, 2011).

<http://news.okezone.com/read/2015/11/30/65/1258426/siswa-difabel-dilarang-minder>,diaksespadatanggal 19 januari 2020 pada pukul 20:00WIB.

Ibnu Hadjar. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kwantitatifdalam Pedidikan*, 1996 Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Igman.A.K. (1999). An Examination of Social Anxiety, Social Skill, Social Adjusment, and Self –constural in Chinese And America Student at an America University. Virginia:blackburg.

Imas Lindawati, Pitri Haryanti, dan Fenny Febrianty, “TEKNIK FLOODING DALAM PENYEMBUHAN FOBIA PADA TOKOH UTAMA DALAM NOVEL’S HINDERERA TIISU’ KARYA SAKAKI TSUKASA,” t.t., h.6.

Juang Sunanto, Koji Takeuchi, Hideo Nakata. *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED). 2005. University of Tsukuba.<http://earchive.criced.tsukuba.ac.jp/data/doc/pdf/2005/10/TEXT.685.pdf>
Anas Sujuono. *Pengantar Statistic Pendidikan*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015), h. 36.

Komalasari Gantina, DKK. *Teori Dan Teknik Konseling*, Jakarta Barat: PT.indeks.

La Greca, A.M., & Lopez.N. (1998). Social Anxiety Among Adolescent: linkages with peer relations and friendship, *Journal of abnormal child psycholog*, 26 (2). Hal. 83.

Lubis, Lumongga Namora. (2011) *.Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Mayestika, T. (2009). *Kecemasan Sosial Facebooker Ditinjau Dari Harga Diri*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi: Universitas Kristen Soegipranata Semarang.

Nainggolan.T. (2011). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza*. *Sosiokonsepsia*. 16 (2), 161.

Narbuko Cholid, Achmadi Abu. *Metodologi Penelitian*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), h. 1.

Ni Putu Eka Junita Wardani, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum WMP
EKSPERIMENTASI konseling behavioral dengan teknik pembanjiran untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat “244677-efektivitas-konseling-behavioral-dengan-9a89791e.pdf,” t.t., h.8.

Pedoman penulisan skripsi. (Bandar Lampung: UIN Raden Intan, 2018), h. 35.

Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005) hal : 52.

Siti Dina Effendi, Efektivitas Game Edukatif Terhadap Kemampuan Menulis Permulaan Anak Autis Di Sekolah Dasar, *Jurnal Pendidikan Khusus*, (2017), h. 8.

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung, Alfabeta, 2013, h.60.

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta, PTRajagrafindo Persada, 2007).

Undang-undang nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Wahyu Suci Lestari, S.pd., Guru BK SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah, *wawancara guru BK*, tanggal 22 Januari 2020.

Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung, CV Alfabeta, 2007).